

# KSYLITOL

... **jest substancją słodzącą o wyglądzie i smaku bardzo zbliżonym do cukru**. Na organizm człowieka działa jednak całkiem odmiennie.

Dawniej uzyskiwany był z drewna brzoźowego, dziś przeważnie z różnych odmian kukurydzy. Ksylitol oferowany przez firmę **GAJA** jest **produkowany w Finlandii, z drewna drzew liściastych** (przede wszystkim **brzozy**). Do jego wyrobu **nie są używane** drożdże ani genetycznie modyfikowana kukurydza, stosowane w obecnej biotechnologii.

Ksylitol jest poliolem, czyli alkoholem cukrowym. W jego cząsteczce jest pięć atomów węgla. W przeciwieństwie do cukrów sześć- i dwunastowęglowych (takich jak glukoza, fruktoza, sacharoza i laktoza), **ksylitol nie fermentuje w przewodzie pokarmowym**.

**Ksylitol** jest przetwarzany w organizmie z minimalnym udziałem insuliny, wskutek czego ma **indeks glikemiczny dziesięciokrotnie niższy od cukru** (sacharozy). Dzięki temu jest bardzo bezpieczny dla diabetyków. Ponadto zawiera **prawie dwa razy mniej kalorii niż cukier**. Redukując wydzielanie insuliny **przeciwdziała otyłości oraz procesom przedwczesnego starzenia**. Zalecany jest dla osób zagrożonych i dotkniętych osteoporozą, gdyż **zwiększa przyswajanie wapnia**, poprawiając tym samym konsystencję kości.

**Ksylitol wspomaga remineralizację szkliwa zębowego**, efektywnie regenerując drobne ubytki. Jednocześnie **hamuje procesy próchnicze oraz zapalne dziąseł i ozębnej**. Stymuluje napływanie śliny, co przeciwdziała wysychaniu śluzówki jamy ustnej. **Ksylitol sprzyja działaniu środków przeciwko szkodliwym bakteriom jelit**, np. *Helicobacter pylori*, mającej udział w owrzodzeniu żołądka. Stosowany w ramach właściwej diety, **ogranicza rozwój pleśni i drożdżaków** (m.in. *Candida albicans*) w przewodzie pokarmowym. **Zmniejsza też łaknienie cukru**. Dzięki antybakteryjnemu działaniu podnosi ogólną odporność organizmu.

**Ksylitol przyswojony przez organizm wspiera usuwanie wolnych rodników**, przyczyniając się do przedłużenia sprawności tkanek i narządów. Około jedna trzecia spożytego ksylitolu zostaje zaabsorbowana przez wątrobę, a pozostała ilość działa w jelitach jak rozpuszczalny błonnik, powodując wytwarzanie specyficznych kwasów tłuszczowych. Mają one regulujący wpływ na poziom glukozy i tłuszczów w krwiobiegu.

## Z poradnika:

*Płukanie nosa roztworem ksylitolu (ok. 5% substancji w soli fizjologicznej) redukuje liczbę szkodliwych mikroorganizmów i stymuluje samoistne oczyszczanie przewodów nosowych. Zabieg ten wspomaga ochronę przed zapaleniem ucha środkowego oraz zmniejsza nasilenie alergii, ataków astmy i infekcji zatok. Warto także przepłukiwać usta rozpuszczonym w ślinie ksylitolem, nawet już po umyciu zębów.*

Zaleca się spożywanie do **15 g ksylitolu dziennie** (ok. 3 łyżeczek). Wskazane jest dochodzić do tej ilości stopniowo. Zbyt duże spożycie bez przygotowania może skutkować przejściowym rozwolnieniem, które mija w czasie potrzebnym na zwiększenie wydzielania właściwych enzymów. Dlatego **nie należy podawać ksylitolu małym dzieciom ze względu na niedojrzałość enzymatyczną ich systemów trawiennych**.

Fińscy naukowcy utrzymują, że dla wzmocnienia kości wskazane jest spożywanie do **40 g ksylitolu dziennie**. Natomiast JECFA, organ doradczy WHO i FAO, stwierdził że dla ksylitolu nie istnieje granica spożycia (ADI – dopuszczalna dzienna dawka), co znaczy, że jest on bezpieczny niezależnie od spożywanej ilości dziennej.

## Ksylitol może w pełni zastąpić cukier w przyrządzaniu wielu potraw

Jako doskonały zamiennik niezdrowego cukru, ksylitol bardzo dobrze sprawdza się w kuchni. Można go wykorzystywać do wszystkich potraw, jednak nie wyrośnie na nim ciasto drożdżowe, ponieważ jedną z jego zalet jest to, że nie jest pożywką dla żadnych drożdżaków. W przeciwieństwie do cukru ksylitol nie karmelizuje, lecz w wysokiej temperaturze ulega topnieniu.

### Mleczko sezamowe

- 2 łyżki tahiny (masła sezamowego), 1 łyżeczka ksylitolu, 1 filiżanka wody.
- Tahinę i ksylitol zmiksować z małą ilością wody. Uzupelnąć wodą o dowolnej temperaturze do pojemności jednej filiżanki.

### Chałwa naturalna

- 2-3 łyżki tahiny, 1-2 łyżeczki ksylitolu, 1-2 łyżki przegotowanej wody (ewent. kilka kropel cytryny, 1 łyżeczka dowolnej mieszanki orzechów, nasion, owoców suszonych).
- Ksylitol rozpuścić w wodzie. Roztwór dodawać małymi porcjami do masła sezamowego, ucierając masę do zgęstnienia. Pozostałe składniki można dodać wg własnych upodobań.

100 g pełnych nasion sezamu zawiera ok. 700 mg dobrze wchłanialnego wapnia.

### Wytrawna polewa czekoladowa

- 1 łyżka kakao, 2-3 łyżki wody, 1 łyżka ksylitolu, 1 łyżeczka oleju kokosowego lub twardego masła.
- Kakao rozetrzeć z wodą na gęstą masę. Ksylitol stopić w rondelku na małym ogniu, dodać masę kakaową, wymieszać, krótko zagotować. Dodać olej kokosowy lub masło, razem gotować przez chwilę. Zamiast kakao można użyć karobu (wysuszone, zmielone strąki z drzewa świętojańskiego).

Tahina i karob dostępne są w sklepach z żywnością naturalną.

### Lizawka ksylitolowa

- 1-2 łyżki ksylitolu stopić na średnio rozgrzanej patelni, można dodać pół łyżeczki soku z cytryny lub innych owoców, rozmieszać na gorąco.
- Wylać na 1-2 płaskie spodeczki, pozostawić do całkowitego zastygnięcia.

Liczne opracowania naukowe przedstawiają ksylitol jako żywność funkcjonalną. W nomenklaturze UE jest on dodatkiem do żywności i jako taki posiada symbol E z numerem 967. Ujednolicona symbolika związków (naturalnych i sztucznych) dodawanych do żywności ma na celu wyłącznie bezbłędną identyfikację substancji, które w różnych krajach europejskich mają często odmienne nazwy.

Dystrybutor: **GAJA**  
ul. Międzyborska 98/100 m.8  
04-010 Warszawa  
tel: 22 616 04 47  
e-mail: [gajanea@gajanea.pl](mailto:gajanea@gajanea.pl)  
[www.ksylitol.co](http://www.ksylitol.co)



Copyright 2005-2016 Elżbieta M. Kosińska. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie całości lub części materiału, publikowanie i zamieszczanie na stronach internetowych wymaga pisemnej zgody.